耳穴压豆缓解 1 例脑卒中气虚血瘀证患者睡眠障碍的护理体会

全体作者：施夏芳，靳博，宁翠霞
通讯作者：靳博
作者单位：北京朝阳中西医结合急诊抢救医院

摘要
耳穴压豆干预缓解 1 例脑卒中气虚血瘀证患者睡眠障碍的护理体会。在常规护理的基础上，结合中医耳穴压豆和辨证饮食指导，以调理阴阳脏腑，运行气血，同时指导患者畅积郁、缓急躁，有效改善患者睡眠障碍，提高生活质量。

关键词
脑卒中; 耳穴压豆; 睡眠障碍; 中医护理

卒中患者多遗留运动、意识、言语、吞咽、二便、睡眠等功能障碍和并发症，其中卒中后失眠为常见并发症之一，失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。又称入睡和维持睡眠障碍，为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，进而影响神经、肢体功能康复。脑卒中后并发失眠会加重原发疾病，影响患者身心健康，严重者可引发焦虑症，不利于患者康复［1］。现代医学多使用安眠药物进行短暂性治疗，长期服药可能导致嗜睡，甚至睡眠异常病症，出现新陈代谢减慢，白天容易想睡觉，可能增加肝肾负担同时可能出现依赖性。耳穴贴压治疗失眠症，操作简便，安全且无不良反应，绝大多数患者都可接受。本文主要总结 1 例脑卒中后遗症期气虚血瘀证失眠患者采用耳穴贴压干预的护理体会，现报告如下。

1 临床资料

患者男，62 岁，发病节气：大暑后 8 天，主诉：突发头晕伴左侧肢体麻木无力 12 小时于 2023-07-31 15:36 入院。

现病史：入院前 12 小时突发头晕，表现为头部昏沉不适，伴左侧肢体麻木无力，表现为站立及行走不稳，自行口服安宫牛黄丸治疗，无意识不清、无恶心、呕吐，就诊于我院门诊，门诊以"缺血性脑血管病 收入我科 症见：纳可，夜眠差，二便调。

既往史： 患高血压 1 年，最高达 178/110mmHg，目前服用降压药硝苯地平缓释片，未监测血压。 10 年前诊断脑梗死，长期口服阿司匹林治疗。

过敏史：否认过敏史。

饮酒 30 年，以饮用白酒为主，平均 2-3 两 / 日，未戒酒。吸烟 50 年，平均 20 支 / 日，未戒烟。

中医诊断：中风病（气虚血瘀证）；西医诊断：脑梗死

2 护理

2.1 耳穴压豆

患者入睡困难，每天 23 点以后入睡，不能持续睡眠，入睡后醒 2-3 次，早醒。患者入院后给予耳穴压豆治疗。耳穴压豆治疗从入院后第 1 天起，两耳交替治疗，留豆 2～3 天，具有疏通血络、调理气血、宁心安神等。耳穴压豆是将王不留行籽贴在耳部相应穴位上用拇、食指指腹按压王不留行籽刺激相应穴位，如有发胀、发热、轻微疼痛为正常。该例患者选用耳穴包括神门、心、皮质下，心具有疏通血络、调理气血、宁心安神等作用，皮质下可以调理内分泌、抑制交感神经兴奋，神门有安神的作用。耳穴压豆法治疗失眠就是通过贴压籽粒，刺激耳穴，以达到疏通经络，运行气血，调节脏腑功能、安神助眠的作用，从而达到改善睡眠的目的。

2.2 常规护理

护理人员对患者耐心聆听患者诉求并及时给予其心理疏导，调畅情志；指导患者每天餐后散步，叮嘱患者睡前禁用浓茶、咖啡类具有刺激性的饮品；对于依赖镇静安眠药物的患者，结合其情况调整药物剂量和药物类型。

2.3 生活起居

护理人员创造良好的睡眠环境，帮助患者找出不良的睡眠习惯，恢复规律的作息时间，营造舒适的睡眠环境，保持病室温湿度适宜，避免衣服刺激和束缚、减少床褥对患者舒适的影响、选择合适的卧位、放松关节和肌肉、保证呼吸通畅、控制疼痛及减轻各种躯体症状等［2］。护理人员教会患者放松的方式及其他辅助睡眠方式，例如睡前喝热牛奶、用热水泡脚等。

2.4 饮食护理

失眠患者的饮食原则：宜清淡，少食肥甘厚味，忌刺激食物，如浓茶、咖啡等，尤其下午以后，晚餐不宜过饱，辨证施食。该患者为气虚血瘀证，饮食宜活血化淤、补益气血，如：山楂、山药、红枣、黄芪、莲子、大枣等。心脾双补汤：龙眼肉、莲子、大枣各 15 g，煎汤，龙眼肉补养心脾，养血安神，大枣补血益气，莲子养心安神，共呈补养心脾。另有百合枣仁粥、百合粥等可供选食［3］。

2.5 情志护理

引导患者通过诉说、宣泄积郁之情，消除消极状态，保持精神放松，听轻松的音乐等转移注意力，缓解紧张情绪，促进睡眠。

3 总结

失眠症状不能得到有效的改善，会增加焦虑等症状，使血压、血糖水平控制欠佳，而不仅会影响患者的康复及预后，还可能增加卒中复发的风险。长期服药多数只能暂时改善临床症状，可能会产生药物依，耳穴疗法在我国历史悠久。众多古籍文献记载耳与脏腑、经脉关系密切，刺激耳部穴位可调节全身的经脉、脏腑［4］。《灵枢•口问》：“耳者，宗脉之所聚也。”明确了耳与全身脏腑的联系，指出全身经脉汇聚于耳。《灵枢•邪气脏腑病形》云：“十二经脉，三百六十五路，其气血皆上于面走空窍……其别气走于耳而为听。”《全息生物学》里提出“生物全息律”的概念，认为全息胚的任一相对独立部分的每一位点相对于这一部分的其他位点，在生理、病理、生化、形态、遗传等方面的生物学特性上和其在整体上所相关的部位相似程度很大。耳朵是一个全息胚，刺激耳穴，可调节相应部位的功能，因此耳穴具有对应部位的生物学性质。耳穴压豆是一种通过对人体耳廓上相应的反射区进行刺激，来改善全身器官功能的治疗方法。本次研究选取的特定耳穴：心、神门、皮质下、具有身体对应部位的生物学性质。其中心、应人体的心、养心安神，交通心肾；神门有调节大脑皮层的兴奋和抑制作用，起到镇静、止痛、安眠的效果；皮质下对应大脑皮层的皮质下区；从而改善睡眠［5］。

赖通过耳穴压豆结合常规护理、生活起居护理、饮食护理、情志护理相结合，患者在院期间睡眠质量改善明显，由起初入睡困难，入睡后醒 2-3 次，早醒，逐渐减短入睡时间，睡眠持续时间增加，睡眠深度增加，次日精神状态明显好转。

1

张芝， 张鼎， 李焕，等. 贾妮从“病痰饮者，当以温药和之”治疗脑卒中后失眠［J］. 山东中医杂志， 2023， 42（1）： 76-79.[百度学术]

2

邴守兰， 高驰， 段逸山. “不寐”病名源流考［J］. 中华中医药杂志， 2020， 35（2）： 574-577.[百度学术]

3-4

刘瑶，陈成，肖丹，黄琼.艾灸联合耳穴压豆缓解 1 例脑卒中后遗症期气虚血瘀证患者睡眠障碍的护理体会［DB/OL］.中西医结合临床案例库.DOI:10.12209/CAIM202306020001.

5